

Gesundheit

Resilienz

Psychische Stabilität und Widerstandsfähigkeit



7 Faktoren der Resilienz

1. Selbstakzeptanz
2. Positive Emotionen -> Dankbarkeit, Glück,...
3. Optimismus -> Glaubenssätze
4. Positive Selbstwahrnehmung
5. Kontrollüberzeugungen, Überwindungsstrategien
6. Selbstwirksamkeitserwartung -> selbstbewusst
7. Soziales Netzwerk

Gesundheitsförderung

- Soziale Kontakte
- Stressbewältigung
- Hilfe annehmen
- An sich selbst glauben und sich selbst loben
- Bewusste Entspannung

Entspannung & Bewegung



Yoga

- Dehnung
- Entspannung von Körper und Geist
- Atemübungen
- Stressabbau





Massage

- Entspannung von Muskeln
- Verspannungen im Rücken finden
- Stressabbau



Fast Food

- **Vorteile:**

- schnell
- kurzfristig sättigend
- schmeckt gut

- **Nachteile:**

- Ungesund (Supersize me)
- nur kurzfristig sättigend
- hoher Suchtfaktor

Fakten über Fast Food

- Ein Menü von McDonald's deckt den Kalorienhaushalt eines ganzen Tages
- In 0.25 Liter Cola sind 7 Esslöffel Zucker
- Cola → löst Zahnschmelz auf, Nagel ist vom Rost befreit
- Inhaltsstoffe machen süchtig

Selbstgebackenes Brot

Zutaten:

- Mehl
- Wasser
- Pflanzenöl
- Salz



Aufstriche und Frischkäse selbst gemacht

Zutaten:

- Topfen
- Joghurt
- Sauerrahm
- Gewürze







Danke für eure Aufmerksamkeit